

ISTRUTTORE DI GINNASTICA POSTURALE

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO



A.I.O.C.

Accademia Istruttori e
Operatori Certificati

www.futureacademy.it/aioc



Accesso e disponibilità:

Il corso è strutturato in video lezioni teoriche e pratiche, disponibili 24 ore su 24, collegandosi alla propria area riservata del portale per un anno intero dalla data di attivazione.

Materiale didattico e tutor:

Con l'accesso al corso avrai a disposizione un tutor dedicato in grado di rispondere a tutte le tue domande e il materiale didattico digitale da scaricare.



Tempistiche e prerequisiti:

Pianifica il percorso di studi in base alle tue esigenze entro l'anno di attivazione, non ci sono tempistiche o scadenze da rispettare. Inoltre non sono necessari prerequisiti per accedere alle lezioni.



IPHM

International Practitioners of Holistic Medicine

Il corso è riconosciuto da IPHM (iscrizione n°IPHMNC2861) e fornisce un accreditamento e una certificazione ufficiale che permette di praticare come Istruttore Certificato in tutto il mondo.

www.iphm.co.uk/directory/accredited-training-providers/future-academy/

HOLISTICA CEPRAO

*Provider Crediti ECP
(Educazione Continua Professionale)*

Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP grazie al riconoscimento ottenuto da Holistica CEPRAO (iscrizione n° PVI-031/19)

https://portalecorsi-ecp.sixtema-ict.it/af_iscrizione_attivita_public.php





Descrizione

Il termine “GINNASTICA POSTURALE” non si riferisce ad un unico approccio riabilitativo ma comprende diverse tecniche accomunate tra loro da principi basilari. I precursori della ginnastica posturale, nata tra la fine dell’ottocento e gli inizi del novecento, non furono atleti o sportivi interessati a sviluppare una muscolatura potente, ma artisti, musicisti e filosofi che aspiravano a sviluppare le potenzialità della persona considerata nella sua unicità e specificità, attraverso la ricerca di una armonia morfologica, espressione dell’armonia del corpo e della mente. La notevole diffusione di queste metodiche è legata principalmente ad alcune differenze fondamentali rispetto alle ginnastiche tradizionali.

La ginnastica posturale è un insieme di esercizi volti a ristabilire l’equilibrio muscolare: in particolar modo, si tratta di una serie di movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, capaci di agire su zone del corpo rigide o affette da dolori. Gli esercizi, che possono avere sia funzione di terapia che di prevenzione, hanno come scopo quello di rieducare il corpo umano a eseguire i movimenti in maniera corretta e ad assumere le giuste posture nella quotidianità.

Obiettivi

Questo corso di formazione ti fornirà gli strumenti necessari per praticare la Ginnastica Posturale a livello personale, ma soprattutto come Istruttore di Ginnastica Posturale Certificato, ovvero un professionista in grado di accompagnare l’individuo verso un processo di benessere psicofisico. È quindi indicato per tutti coloro che vogliono intraprendere questa carriera e scoprire e praticare la disciplina al fine di aiutare se stessi e gli altri. Imparerai le nozioni di base teoriche necessarie per essere un vero professionista del benessere, nozioni legate alla fisiologia, all’alimentazione, alla metodologia dell’allenamento, al primo soccorso, alla colonna vertebrale, alla postura e allo sviluppo e creazione di una lezione completa di Ginnastica Posturale. Inoltre il corso è corredato da video lezioni pratiche dove ogni singola posizione della disciplina viene spiegata in modo dettagliato per massimizzare l’apprendimento. Imparerai ad armonizzare corpo e mente con la Ginnastica. Durante le sessioni di allenamento, avrai tutte gli strumenti per diventare un vero allenatore di benessere. Inoltre il corso ti spiegherà come avviare il tuo studio e come trovare i primi clienti. Oltre alla certificazione, alla fine del corso potrai accedere ai servizi accessori che ti permetteranno di avviare la tua attività in tutta tranquillità.



Programma delle lezioni

- **Che cosa è la Ginnastica Posturale:** lezione introduttiva allo studio della ginnastica posturale, i principi pratici e teorici della disciplina;
- **Studio pratico dettagliato di tutte le posizioni della disciplina:** 50 video lezioni illustrate passo passo dalla nostra insegnante dei principali esercizi della ginnastica posturale;
- **Nozioni di Fisiologia:** anatomia e fisiologia del corpo umano;
- **Nozioni di Fisiologia del Dolore:** nozioni di base sul dolore e sulla nocicezione;
- **Nozioni di Alimentazione Sportiva:** nozioni di metabolismo e studio dei principali elementi nutritivi per l'organismo con particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo;
- **Postura e Consapevolezza Posturale:** gli atteggiamenti posturali corretti e scorretti e come prendere coscienza della propria postura;
- **La Colonna Vertebrale:** uno studio approfondito sulla colonna vertebrale è la base di questo programma;
- **Nozioni di Primo Soccorso:** una importante sezione dedicata a quello che devi sapere in caso di piccoli infortuni in palestra e soprattutto come prevenirli;
- **Strutturare una Lezione:** studieremo come si compone una lezione, la sicurezza, gli accessori e la location adatta;
- **Inizio dell'attività:** burocrazia e aspetti fiscali della professione;
- **Marketing per Operatori Olistici:** consigli pratici per trovare clienti;
- **Normativa e aspetti legali:** gli obblighi di legge per esercitare la professione.



Modalità:

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:



.1 - Elaborato scritto

Consiste nella descrizione di una lezione, in particolare:

- spiegazione dettagliata degli esercizi con particolare attenzione alle tempistiche e alle modalità di esecuzione;
- livello dei partecipanti;
- durata ed obiettivi della lezione.



.2 - Test informatizzato a scelta multipla

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online. L'accesso al test è univoco e avrai a disposizione un tempo limitato.



NORMATIVA ITALIANA DI RIFERIMENTO

Ente di Formazione Approvato

Con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.